

Управление образования администрации
Советского муниципального района Саратовской области Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа
с.Мечетное Советского района Саратовской области 413223. Саратовская область. Советский
район, с. Мечетное, ул. Школьная, д.11. Т. 8(845-66)6-81-64

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБОУ-СОШ с.Мечётное
Протокол № 1 от 31.09.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ-СОШ с.Мечётное
№ 99 от 01.09.2022 г.
Директор МБОУ-СОШ с.Мечётное
_____И.Е.Насырова

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СЕКЦИЯ «Физическая культура»

Общая трудоёмкость – 34 часа

Направление – спортивно - оздоровительное

Возраст учащихся – 6-10 лет

Срок реализации – 1 год

Программу составил:
учитель физической культуры
Трофимова Вера Николаевна

С.Мечётное, 2022 год

Пояснительная записка

Программа спортивной секции «Физическая культура» является спортивно – оздоровительной направленности, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной.

Срок реализации программы 1 год.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у учащихся в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а следовательно в понимании заботы о собственном здоровье. Программа направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации.

Программа рассчитана на учащихся 6-10 лет.

Основная цель программы:

Всесторонняя подготовка учащихся к соревновательной деятельности. Формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по обще – физической подготовке. Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладанию.

Задачи:

Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня обще – физической подготовленности; развитие специальных физических способностей необходимых в соревновательной деятельности; приобретение необходимых знаний и навыков в организации и

проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, в области физической культуры; воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; подготовка инструкторов – общественников.

отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, учителями, классными руководителями. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Сроки реализации образовательной программы 1 год.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в данном возрасте юноши наиболее сильно подвержены негативному влиянию со стороны внешней среды и такие не маловажные факторы как : здоровье, морально-этические нормы , психологические, входят в основу развития личности. Данная программа помогает подростку сформировать себя как личность. Это ведение здорового образа жизни, самообладание, взаимовыручка, целеустремлённость. На занятиях учащиеся должны приобрести навыки инструктора – общественника. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники, которые проводят упражнения – разминку. К каждому занимающемуся отводится индивидуальный подход. В процессе обучения происходит постоянное тестирование результатов занимающихся. Главным итогом занятий являются соревнования. Основной показатель работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Занятия проводятся в спортивном зале, в тренажёрном зале и на спортивном городке школы. Средствами обучения являются, набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, верхние и нижние перекладины, рулетка, гимнастические скамейки, гири, гантели, скакалки, гимнастические маты, карточки с упражнениями, секундомер.

Ожидаемые результаты освоения программы

Ученик будет:

Знать:

- Историю возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России.
- Работу сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.
- Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- Способы подсчёта пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
- Способы восстановления.

Уметь:

- Совершенствовать технику спринтерского и длительного бега.
- Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
- Совершенствовать технику поднимания туловища из положения лёжа за 30 секунд.
- Совершенствовать технику подтягивания на высокой перекладине.
- Совершенствовать технику наклона из положения сидя.

Использовать:

- Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учебно- тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	Теоретич занятия	Практич занятия
1.	Вводное занятие. ТБ в спортивном и тренажёрном залах.	8	2	
1.1	Физическая культура и спорт в России		2	
1.2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		1	
1.3	Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления		1	
1.4	Правила соревнований губернаторских состязаний, их организация и проведение		1	
1.5	Основы методики обучения упражнений, входящих в губернаторские состязания.		2	
2.	Физическая подготовка	70		
2.1	Общая и специальная физическая подготовка.	92		
3.	Техническая подготовка.			100
3.1	Техника спринтерского бега.			20
3.2	Техника бега на длинные дистанции.		1	10
3.3	Техника прыжка в длину с места.			10
3.4	Техника поднимания туловища из положения лёжа.			10
3.5	Техника подтягивания на высокой перекладине			10
3.6	Техника наклона из положения сидя			5

4.	Тактическая подготовка	20		
4.1	Контрольные тесты и испытания			5
4.2	Соревновательная деятельность			10
итого		192	10	182

Содержание программы-192 часов

Раздел 1. Теоретическая подготовка-10 часов

Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России.

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

Тема 1.2 Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у юношей и девушек. Понятие о телосложении человека.

Тема 1.3 Гигиена закаливания. Режимы тренировочных занятий и отдыха.

Основные средства восстановления. Самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 1.4 Правила соревнований Губернаторских состязаний, их организация и проведение.

Судейская коллегия. Составления и оформление протоколов по Губернаторским

состязаниям. Организация и проведение соревнований. Требования к технике безопасности на занятиях по ОФП.

Тема 1.5 Основы методики обучения упражнений, входящих в Губернаторские состязания.

Разновидность упражнений , входящих в Губернаторские состязания.

Какие двигательные качества развивают упражнения. Характеристика двигательных качеств.

Раздел 2. Физическая подготовка – 80 часов

Тема 2.1 Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития выносливости:

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты.

Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и _ногоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс , метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимнастической скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

Раздел 3. Техническая подготовка – 92 часов.

Тема 3.1 Техника спринтерского бега.

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;

Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем

темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

Тема 3.2 Техника бега на длинные дистанции.

Бег в чередовании медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложной пересеченной местности; Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Тема 3.3 Техника прыжка в длину с места.

Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину ч/з натянутую

резинку; Прыжок в длину с отягощением. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.

Тема 3.4 Техника поднимания туловища из положения лёжа.

Поднимание туловища с выпрямленными ногами; поднимание туловища в парах;

Поднимание туловища на наклонной доске (под углом 45 градусов);

Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях. Поднимание туловища на

скорость; Поднимание туловища на гимнастической скамейке; Поднимание туловища из положения лёжа на лопатках за 30 сек.

Тема 3.5 Техника подтягивания на высокой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом); подтягивание на высокой

Перекладине различными способами , хватом (снизу, сверху, широким, узким,

средним); подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

Тема 3.6 Техника наклона из положения сидя на полу.

Наклон из положения лёжа на полу; наклон из положения сидя с помощью партнёра; наклоны из положения стоя на гимнастической скамейке; наклоны

назад с лёгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнёра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны;

наклоны из положения сидя по линейке на результат.

Раздел 4. Тактическая подготовка – 20 часов.

Тема 4.1 Контрольные тесты и испытания.

Бег 30 метров на результат;

Бег 1 километр на результат;

Прыжки в длину с места на результат;

Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) на результат;

Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат;

Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек., на результат;

Наклон из положения сидя на результат.

Тема 4.2 Соревновательная деятельность.

Соревнования в беге на короткие дистанции;

Соревнования в беге на длинные дистанции;

Соревнования по подтягиванию;

Соревнования на гибкость (наклон вперёд из положения сидя);

Соревнования на пресс (из положения лёжа на лопатках);

Соревнования по прыжкам в длину с места;

Соревнования по отжиманию (сгибание разгибание рук в упоре лёжа;

Судейская и инструкторская практика.

Методическое обеспечение

Организационные условия позволяют реализовать содержание учебного курса. В наличие имеется спортивный зал и спортивная площадка с беговой дорожкой, тренажерный зал. Запланированы экскурсии в СК «Факел». Из дидактического обеспечения – тренировочные упражнения, индивидуальные карточки, разноуровневые задания. Для занятий по программе имеется соответствующий спортивный инвентарь: набивные мячи, маты, стойки, перекладина- высокая и низкая, гимнастические скамейки, скакалки, тренажёры, гири, гантели, футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи. Секундомер и рулетка, планка для замера гибкости, сигнальный аппарат для сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН	Сроки прохождения
1 2 3	Общая и специальная физическая подготовка	Правила ТБ на занятиях по ОФП в спорт. зале. История возникновения и развития физической культуры. Комбинированные упражнения с перемещением из различных и.	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП	3нед сентября
4 5 6	Общая и специальная физическая подготовка	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Игра	Знать ТБ в спорт и тренажерном зале. Уметь выполнять ОФП и СФП.	4нед сентября

7 8 9	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Игра Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость.	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП.	5 нед сентября- 1 нед октября
10 11 12	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнение типа утренней гимнастики. Прыжки с доставанием предмета. Гигиенические требования к одежде. Беговые упражнения с ускорениями. Эстафетный бег.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по баскетболу.	2 нед октября
13 14 15	Общая и специальная физическая подготовка	Ускорения. ОРУ и СПУ Упражнения для брюшного пресса. Игры.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП	3 нед октября
16 17	Общая и специальная	ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь	4 нед октября

18	физическая подготовка	Подвижные игры с б\б мячом	выполнять ОФП и СФП	
19 20 21	Общая и специальная физическая подготовка	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка». Игры, эстафеты	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.	5нед октября
22 23 24	Общая и специальная физическая подготовка	Ускорения. ОРУ и СУ. Подтягивания и отжимания. Старты низкий и высокий. Игры. Кроссы по пересеченной местности.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.	2нед ноября
25 26 27	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на координацию движений. Обегание стоек с ведение мяча. Прыжки и бег с изменением направления. Игра	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по баскетболу.	3нед ноября

28 29 30	Основы техники и тактики выполнения упражнений, губернаторских состязаний	Спец беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (30-60) метров. Старт, стартовый разгон. Упражнения на гибкость. Бег на выносливость	Знать технику выполнения высокого старта, стартового разгона, финиширования.	4нед ноября
31 32 33	Основы техники и тактики выполнения упражнений губернаторских состязаний	ОРУ в движении. Самоконтроль, из чего он состоит. Прыжковые упражнения. Прыжки с места в длину. Бег на выносливость. Игра	Знать технику выполнения прыжка в длину с места.	1нед декабря
34 35 36	Основы техники и тактики выполнения упражнений губернаторских состязаний	Упражнения на развитие силы. Ускорения. Подтягивание на перекладине различными хватами. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Знать технику подтягивания на высокой перекладине и отжимания	2нед декабря
37 38	Основы техники и тактики	Комплекс упражнения на профилактику сколиоза и	Знать технику выполнения наклонов из	3нед декабря

39	выполнения упражнений губернаторских состязаний	плоскостопия. Наклоны из положения лёжа на лопатках. Упражнения на развитие брюшн. пресса.	положения лежа на лопатках руки за головой	
40 41 42	Основы техники и тактики выполнения упражнений губернаторских состязаний	Бег в медленном темпе до 5 -7 мин. Упражнения на беговую выносливость. Бег с различным темпом. Бег «фортлек». Прыжки на скакалке. Игра.	Знать технику и тактику бега на длинные дистанции	4нед декабря
43 44 45	Основы техники и тактики выполнения упражнений губернаторских состязаний	Упражнения на гибкость. Наклоны и полушпагаты. Упражнения в парах. Упражнения на гимнастической стенке. Наклон из положения сидя на полу. Кросс 2 км. Игра	Знать технику выполнения наклонов вперёд сидя на полу ноги врозь.	3нед января
46 47 48	Основы техники и тактики выполнения упражнений	ОРУ с партнёром. Круговая тренировка по станциям. Медленный бег до 6 минут.	Знать технику выполнения упражнений губ. состязаний	4нед января

	губернаторских состязаний	Челночный бег. Игра		
49 50 51	Основы техники и тактики выполнения упражнений губернаторских состязаний	Упражнения с набивными мячами. Работа с тренажёрами на силовую выносливость. Бег на выносливость. Игры.	Знать технику выполнения упражнений губ. состязаний	5 нед января
52 53 54	Основы техники и тактики выполнения упражнений губернат. сост.	Прыжковые упражнения на скакалке. Прыжки ч\з барьеры. Комбинированный бег до 2 км.	Знать технику выполнения упражнений губ. состязаний	1 нед феврал я
55 56 57	Основы техники и тактики выполнения упражнений губернаторских состязаний	Упражнения на гибкость. Ускорения 5* 20. Бег на длинные дистанции. Сгибания разгибания рук в упоре лежа. Игра.	Знать технику выполнения упражнений губ. состязаний	2 нед феврал я
58 59 60	Основы техники и тактики выполнения упражнений	Упражнения с гимнастической скамейкой на силу. Круговая тренировка.	Знать технику выполнения упражнений губ. состязаний	3 нед феврал я

	губернаторских состязаний	Кросс с преодолением препятствий.		
61 62 63	Контрольные тесты и испытания	Медленный бег до 10 минут. КУ в беге на 30 метров. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Знать правила проведения губернаторских состязаний. Ведение протокола	4нед феврал я
64 65 66	Контрольные тесты и испытания	СУ и ОРУ на гибкость. КУ наклон вперед из положения сидя на полу ноги врозь. КУ бег на длинную дистанцию-1 км	Знать правила проведения губернаторских состязаний. Ведение протокола	1нед марта
67 68 69	Контрольные тесты и испытания	Упражнения на силу. КУ подтягивание на высокой перекладине. КУ сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.	Знать правила проведения губернаторских состязаний. Ведение протокола	2нед марта
70 71 72	Контрольные тесты и испытания	СУ прыжковые упражнения. КУ прыжки в длину с места.	Знать правила проведения губернаторских состязаний.	3нед марта

		КУ поднимание туловища из положения лёжа на полу руки за головой.	Ведение протокола	
73 74 75	Соревновательная деятельность	Посещение СК «Факел». Губернаторские состязания между школами.	Уметь выполнять контрольное тестирование по видам Губ. сост-ий	1нед апреля
76 77 78	Соревновательная деятельность	Посещение СК «Сибирь» Городские губернаторские состязания.	Уметь выполнять контрольное тестирование по видам Губ. сост-ий	2нед апреля
79 80 81	Контрольные тесты и испытания	Правила соревнования, их организация и проведение.	Уметь выполнять контрольное тестирование по видам Губ. сост-ий	3нед апреля
82 83 84	Контрольные тесты и испытания	Работа в тренажерном зале.	Уметь выполнять контрольное тестирование по видам Губ. сост-ий	4нед апреля

85	Контрольные тесты и испытания	Работа в тренажерном зале	Применить знания, умения и навыки в соревнованиях	1 нед мая
86				

Литература для учителя:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ – М «Советский спорт», 2004г
2. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» Издательство М: «Просвещение» 2000г.
3. Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста». М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г

Литература для учащихся:

1. А.Н. Макаров, П.З. Сирус, В.П. Теннов. Учебник для педагогических училищ «Легкая атлетика» Издательство М: «Просвещение» 1990г.
2. В.И, Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 10-11кл» Издательство М: «Просвещение» 2006г.
3. В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов» Издательство М: «Просвещение» 2002г.
4. Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 8-9 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.
5. Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 10-11 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.